

社会的距離の確保が必要な感染症発生時に伴うストレス対処法

ロサンゼルス郡精神衛生局は、郡に住んでいる皆様とその家族、友人、同僚を健康・精神衛生面でサポートいたします。感染の可能性がある病気が発生したとニュースで見聞きする際、不安に思いストレスを感じるのも無理はありません。これは、発生が住んでいる場所から遠く離れた所で自分には感染するリスクがない、または低い場合もそうです。これらのストレスの兆候はごく普通のものであり、発生の影響を受けている世界の他の地域に愛する人が住んでいる場合は顕著に現われます。こういった発生がある際には、まず自分の身体面や精神面の健康に気をつかい、困っている人がいたら助けの手を差し伸べましょう。

精神的苦痛の対処法

1. ストレス管理

- 情報を確保しましょう。現地の状況について信頼できる情報源から情報を得ましょう。
- 自分の強みに重点を置きましょう。
- 通常的生活習慣を守りましょう。
- リラックスし、休息を取る時間を確保しましょう。

2. 情報を把握し家族と共有する

- 地元地域の医療や精神衛生に関する資源などをしっかり把握しましょう。
- 感染症に関する未確認情報などを共有して不要な恐怖感やパニックを煽ることは避けましょう。
- 子ども達にも年齢に応じた正しい情報を与えましょう。子供は大人の感情を読み取るので常に冷静さを保ちましょう。

3. ネットや電話を通じて地域と連絡を保つ

- SNS や電話を通じて家族や友人との連絡を保ちましょう。
- オンラインの地域グループや信仰グループのチャットなどに参加しましょう。
- 家族、友人、同僚、教会等からの助けを借りましょう。
- 特別支援を必要とする友人や近所の方がいたら助けの手を差し伸べましょう。

4. 社会的距離を保つガイドラインに従いつつ、お互いに助け合いましょう

- この病気の発生で困っている人がいたら、電話などで様子を伺いましょう。この際、プライバシーにはご注意ください。
- 社会的距離の確保を必要とされる人がいたら、食事を届けるなど、親切な行為を心掛けましょう。

5. 気づかいを忘れずに

- 他人の見た目や出身地などで、病気に関して責めることや、病気にかかっていると想定するのはやめましょう。
- 感染症は特定の人種や国籍などには一切関係ありません。人種差別や外国人恐怖症を煽るような誤った噂や偏見を耳にしたら勇気を出して指摘しましょう。

ご自身や周囲の人がストレスに悩まされていたら、専門家の助けを借りることをお勧めします。



積極的に行動しましょう!

1. 信頼できる情報源からの情報を常に確保しましょう。
2. 友人、家族、地域のグループ等と連絡を保ちましょう。
3. 気持ちを明るく、前向きに保ちましょう。

連絡先

ロサンゼルス郡 精神衛生局
アクセスセンター
年中無休ヘルプライン
(800) 854-7771
(562) 651-2549 TDD/TTY
<https://dmh.lacounty.gov>

ロサンゼルス郡 公衆衛生局
<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
詳細は 2-1-1 までお電話下さい